

Come Trasformare la tua Pancia in un Addome Compatto e Scolpito

**Le Strategie di Allenamento più Efficaci
in base al tuo tipo di Corpo per un
Addome da Paura**



Rosario Lo Magno

In questo Ebook Scoprirai i 4 errori Fatali da non commettere assolutamente, e Come Trasformare la tua Pancia in un Addome Piatto e Scolpito!

Voglio iniziare con una precisazione che per me è molto importante da fare. Il retto addominale è un muscolo unico, non esistono altri gruppi muscolari legati agli addominali a parte gli obliqui esterni e interni e il trasverso, ma quello principale è il retto addominale, quindi dimentica di fare migliaia di esercizi inutilmente per obliqui alti e bassi, ma concentrati principalmente sul retto addominale, gli obliqui vengono dopo.

Il primo errore fatale che le persone fanno nel momento che decidono di dimagrire per avere addominali scolpiti è il digiuno

Fare il digiuno per molte ore significa rallentare il metabolismo, e non si rendono conto che non fanno altro che peggiorare la situazione, oltre a rallentare il metabolismo si fanno male psicologicamente.

Quindi ecco un consiglio molto utile per evitare questo errore: fai dei piccoli pasti 5/6 volte al giorno, con molto cardio, senza fare diete drastiche e lunghi digiuni.

Il secondo errore fatale è fare migliaia di esercizi tutti i giorni per formare degli addominali scolpiti

Io vedo in molti forum che domandano se è giusto fare 100 – 200 addominali al giorno per tutti i giorni, questo è un errore che si deve assolutamente evitare. Il retto addominale ha bisogno di riposo per crescere come qualsiasi altro muscolo, e ha anche bisogno del giusto allenamento, con ripetizioni e serie precise specialmente per gli **ectomorfi**.

Per evitare di fare questo errore, non credere a tutto quello che leggi altrove, devi avere naso a capire se i tuoi addominali sono affaticati o allenati, infatti c'è molta differenza.

Il terzo errore fatale è pensare di avere gli addominali di qualcun altro

Molte persone guardano riviste dove appaiono ragazzi con addominali scolpiti da paura, sicuramente si allenano da molti anni, ma non è questo il punto. Ognuno di noi sviluppa addominali in base alla propria genetica, non siamo tutti uguali.

Per non cadere in questo errore ed evitarlo, quando vi cimentate ad avere **addominali scolpiti**, non guardare gli addominali di **Sylvester Stallone** o di **Arnold Schwarzenegger**, ma concentrati sui tuoi addominali, che se allenati a dovere, con un **allenamento adatto al tuo tipo di corpo**, i risultati saranno sicuramente ottimi e anche in poco tempo.

Il quarto errore fatale è quello di iniziare un allenamento addominali serio solo quando iniziano le belle giornate

Poco prima che arrivi l'estate, in giro per la rete leggo alcune domande come questa:

C'è la posso fare ad avere la tartaruga in un mese?

Quasi impossibile, iniziare all'ultimo momento è sbagliato perché non è solo il tempo è poco, ad esempio anche se sei un **mesomorfo** (cioè un corpo che ti permette con molta facilità di costruire muscoli), la fretta non ti darà dei giusti risultati ugualmente. Fare degli allenamenti con molta tranquillità ti darà molti più risultati, in alcuni casi si possono avere risultati in poco tempo ma non in brevissimo tempo.

Ecco come evitare di commettere questo errore: non dare importanza ad articoli, riviste o qualsiasi cosa che ti promette che in un mese o anche meno puoi avere **addominali scolpiti**.

Cerca di non commettere questi **4 errori fatali** se vuoi fare un eccellente **allenamento per addominali**.

Per evitare di commettere errori e **ottenere ottimi risultati in meno tempo** continua a seguirmi.

Spero di averti dato degli ottimi spunti per capire meglio determinati concetti.

Continua a leggere!!

Come Trasformare la tua Pancia in un Addome Piatto e Scolpito

Le strategie di allenamento più efficaci in base al tuo tipo di corpo per un Addome da paura

di Rosario Lo Magno



Rosario Lo Magno ha aiutato centinaia di persone a raggiungere la forma fisica desiderata grazie alle sue strategie innovative di allenamento.

Il suo blog [Trainersbody.it](https://www.trainersbody.it) è seguito da oltre 20.000 persone ogni mese.

In questa guida gratuita scoprirai a quale tipo di corpo appartieni e il tipo di allenamento più adatto a te.

Qui trovi descritti i 6 passi per avviarti verso un allenamento in base al tuo tipo di corpo.

In questa guida trovi i 6 principi per aumentare i tuoi risultati allenandoti in base al tipo di corpo ottimizzando i risultati fino al 300%

Oggi voglio focalizzarti su un concetto molto importante ed efficace, molto utile per aumentare i tuoi risultati fino al 300% in più rispetto ad un programma tradizionale uguale per tutti.

1. Allenati in base al tuo tipo di corpo

Il concetto principale è che qualsiasi sia il tuo obiettivo...

Aumentare massa muscolare, avere un addome più piatto, addominali scolpiti, o ridurre il tuo giro vita...

La cosa essenziale è fare tutto in base al tipo di corpo, questo perché l'allenamento tradizionale può funzionare per qualcuno, ma NON per tutti.

Un po' di Storia sulla mia esperienza

Dopo anni di sacrifici, errori e frustrazioni in quanto non riuscivo ad ottenere i risultati che desideravo, ho iniziato a seguire grandi esperti mondiali di bodybuilding e studiato tutte le formule e le possibili combinazioni in grado di liberare il potenziale che è racchiuso in ognuno di noi.

I risultati sono arrivati, ma non ero ancora convinto al 100%

A questo punto volevo verificare se questo sistema funzionava solo con me oppure era valido anche per altre persone con tipi di corpo diverso dal mio.

Mi è venuto subito in mente il mio amico e ho tentato di convincerlo a provare il mio sistema. Dopo un paio di mesi lui non poteva credere ai suoi occhi, stava funzionando anche con lui e la ciccia era quasi sparita.

Ho perfezionato il mio sistema negli anni testandolo anche su tante altre persone con tipi di corpo differenti.

Un sistema unico...

Il mio è un sistema unico, non troverai queste informazioni da nessuna altra parte, è stato realizzato in modo che possa adattarsi a qualsiasi tipo di corpo ed è molto semplice da applicare e capire.

Se parliamo di addominali scolpiti **hai bisogno di un allenamento adatto a te**, solo così puoi avere risultati in brevissimo tempo.

Non ho ottenuto l'impossibile, ma quasi...

Prima di capire tutto questo ho impiegato tanto tempo, dopo tanta esperienza e con il metodo giusto puoi capire cosa fare senza commettere errori, infatti tutto quello che ho imparato è stato frutto di errori commessi in passato.

Ora posso dire di avere un corpo sano, muscoloso, tonico e addominali scolpiti in modo naturale.

Nonostante la mia genetica non me lo permetteva sono riuscito a mettere 20 kg di massa magra, senza accumulare grasso nella pancia ed avere sempre addominali scolpiti.

Anche tutti gli altri hanno ottenuto risultati fenomenali

Anche tutte le altre persone con problemi di grasso su pancia e fianchi sono riuscite ad ottenere risultati fenomenali in molto meno tempo rispetto ad altri allenamenti.

Dopo OLTRE 10 anni di esperienza, posso dirti che **se avessi saputo tutto quello che so adesso, avrei ottenuto gli stessi risultati in pochissimo tempo**, evitando sforzi inutili, tanti sacrifici e perdite di tempo.

Allenarti in base al tuo tipo di corpo è la cosa più importante. **Ormai sul web molti iniziano a copiarmi**, dicendo anche loro di fare degli allenamenti in base al tipo di corpo.

Una mia raccomandazione: quando senti parlare in giro per il web di allenamento in base al tipo di corpo (somatotipo), scappa a gambe elevate perchè rischieresti di perdere soldi e tempo.

L'unico vero sistema ideato dopo anni di esperienza e studi è:

Try Body

Cos'è il Sistema Try Body?

Il Try Body è un concetto basato sui principi della genetica umana, seguendo questo sistema è molto più semplice raggiungere risultati in breve tempo.

Ho creato questo sistema dopo anni di errori e sacrifici e ad oggi lo applico ad ogni mio programma di allenamento (Addominali scolpiti, massa muscolare, pancia piatta).

E' un sistema accessibile a tutti e non necessita di studi da parte tua perché ho già fatto io tutta la parte più difficile.

2. Perché l'allenamento tradizionale non funziona?

L'allenamento tradizionale, può essere efficace per qualcuno, ma non per tutti, questo perché ognuno di noi ha un tipo di corpo differente...

..quindi anche se il tuo programma per ridurre il grasso addominale o per scolpire gli addominali ti sembra il migliore è fatto dal tuo miglior istruttore, ma non è adatto al tuo tipo di corpo, i risultati saranno limitati.

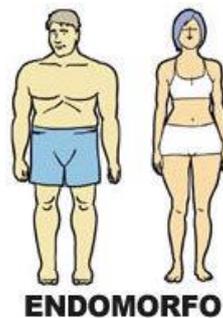
Questo vale anche per l'alimentazione, essa è anche molto importante, ma per essere efficace deve essere adatta al tuo tipo di metabolismo.

Quindi se fino a ora nonostante hai fatto tutto correttamente per avere degli addominali scolpiti e non hai ottenuto i risultati desiderati, il problema è che non hai valutato l'importanza di fare tutto in base al tuo tipo di corpo.

**3. Genetica e tipo di corpo, i 3 somatotipi puri sono:
endomorfo, ectomorfo e mesomorfo.**



Ecco il somatotipo endomorfo 100%



Gli endomorfi hanno il metabolismo troppo lento, te ne accorgi subito se sei endomorfo anche mangiano poco ingrassano facilmente, inoltre fa fatica ad smaltire il grasso accumulato.

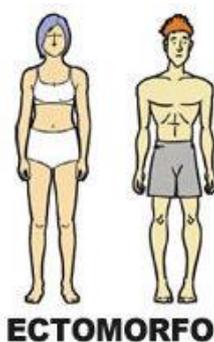
Le misure del polso degli endomorfi:

Uomo 20-21 cm

Donna 16-17cm

Con queste misure ti puoi definire endomorfo al 100%, anche se tutto varia di poco, comunque il tipo di allenamento e alimentazione deve essere sempre preferibilmente quella dell'endomorfo.

Ecco il somatotipo ectomorfo 100%



Il metabolismo dell'ectomorfo è molto veloce, può mangiare di tutto e non ingrassa, fa fatica a mettere massa muscolare e massa grassa, con queste caratteristiche ti puoi definire 100% ectomorfo.

Ma se invece ti riconosci che se mangi troppo schifezze, noti che qualche poco grasso si accumula, o noti che con un buon allenamento riesci a mettere qualche chilo di massa muscolare allora sei 70% ectomorfo e 30% mesomorfo, ma comunque in tutti i casi il tuo allenamento e la tua alimentazione deve essere per ectomorfo.

Le misure ectomorfo del polso sono:

Uomo 16-17 cm

Donna 12-13 cm

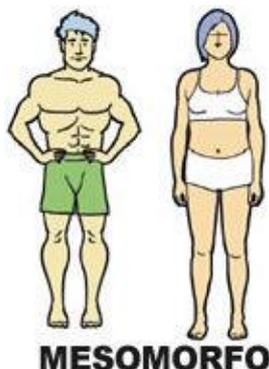
Le misure delle caviglie sono:

Uomo 21-22 cm

Donna 16-17 cm

Se rientri fra queste misure ti puoi definire 100% ectomorfo, anche noti delle che un po variano misure e metabolismo il programma di allenamento e alimentazione resta sempre per ectomorfo.

Ecco il somatotipo mesomorfo 100%



Il metabolismo del mesomorfo è molto favorevole, se noti che aumenti facilmente massa muscolare, e anche massa grassa se fai una alimentazione un po' disordinata metti grasso addominale, allora il tuo corpo è mesomorfo, inoltre per essere più sicuro che hai un corpo mesomorfo se decidi di dimagrire, e vedi che con poco sforzo brucia grasso facilmente, hai un corpo mesomorfo 100%.

Le misure mesomorfo del polso sono:

Uomo 18-19 cm

Donna 14-15 cm

Le misure delle caviglie sono:

Uomo 23-24 cm

Donna 18-19 cm

Con queste misure ti puoi definire 100% mesomorfo, tutto può variare di poco, anche se c'è una variazione il programma adatto di allenamento e alimentazione deve essere sempre per mesomorfo.

Potrebbe capitare che non rientri in nessun tipo dei 3 tipi di somatotipi, allora potresti essere un intermedio, meso-endomorfo, o meso-ectomorfo.

4. I somatotipi intermedi

Meso-endomorfo - Meso-ectomorfo



Meso-endomorfo



L'intermedio meso-endomorfo che ha tendenze endomorfo per struttura ossea molto robusta come il mesomorfo, con una robusta massa muscolare, quindi ha una buona genetica per avere un maggiore massa muscolare,

Ricorda bene che se hai questa genetica devi stare attento alle calorie perché tenderai ad ingrassare facilmente.

Il somatotipo intermedio meso-endomorfo si avvicina molto all'endomorfo puro, e quindi anche per te che hai una genetica meso-endomorfo con una buona alimentazione e l'allenamento adatto puoi avere anche pancia piatta e un addome scolpito.

Se vuoi impostare un allenamento addominali, l'importante è sapersi identificare come genetica e analizzare bene, per poi fare tutto correttamente in base al tipo di corpo.

Ecco le misure per capire se sei un meso-ectomorfo:

Ecco le misure del polso:

uomo 19-20 cm

Donna 15-16 cm

Ecco le misure della caviglia:

Uomo 24-25 cm

Donna 19-20 cm.

Meso-ectomorfo



Il meso-ectomorfo anche se non è mesomorfo puro al 100% può riuscire ad avere ugualmente risultati soddisfacenti sia per impostare un ottimo allenamento addominali o sia per scolpire muscoli addominali come il mesomorfo puro solo se sfrutta però tutte le potenzialità della genetica.

Se hai una genetica intermedia e vuoi aumentare la tua massa muscolare hai bisogno prima di riconoscerti come intermedio e poi adottare un programma basato sulla sua genetica.

Ecco le misure per capire se sei un meso-ectomorfo:

Ecco le misure del polso:

uomo 17-18 cm

Donna 13-14 cm

Ecco le misure della caviglia:

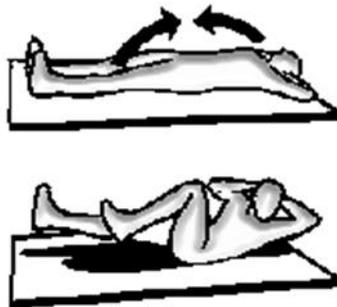
Uomo 22-23 cm

Donna 17-18 cm.

Ecco un ottimo esercizio che puoi applicare oggi stesso

Infatti non poteva mancare un ottimo esercizio addominale per attivare bene l'addome da tutte le angolazioni

Esercizio: doppio crunch alternato



Serie:

4x20 Mesomorfo

3x20 Endomorfo e meso-endomorfo

3x10 Ectomorfo e meso-ectomorfo

Muscoli addominali principali attivati:

Retto addominale, obliqui, trasverso.

Esecuzione dell'esercizio:

Sdraiati a terra, porta le mani dietro la nuca solo per sostenere la testa, avvicina il gomito destro al ginocchio sinistro e alterna destra e sinistra fino ad arrivare alle ripetizioni prescritte per il tuo somatotipo (tipo di corpo) e hai finito la prima serie

recupera ogni serie 90 secondi, e completa tutte le serie prescritte.

Respirazione:

Prima di avvicinare gomito destro al ginocchio sinistro o viceversa (contrazione addominale), inspira (respira) dal naso e contrai bene l'addome, quando sei arrivato su con il busto espira (butta l'aria) con forza dalla bocca.

5. Alimentazione: Come aumentare l'energia personale

Se sei una persona che mangia tutto quello che capita, avrai notato che a volte ti senti giù come se non avessi neanche la forza per camminare.

Quello dipende sicuramente dalla tua alimentazione non corretta.

Sintomi principali

Non hai voglia di fare niente, ti senti spesso stanco anche se non hai fatto niente tutto il giorno, se fai sport, quando ti alleni sei subito senza energia

Sicuramente ti stai alimentando male, voglio consigliarti alcune cose importanti per la tua salute.

Il cibo da evitare assolutamente se vuoi avere un addome più piatto

Cerca di evitare lo zucchero raffinato, bevande gassate e zuccherate, frittura, dolci, alimenti che contengono grassi idrogenati e cibi che contengono molto sale.

Evita anche super alcolici, salumi di tutti i tipi eccetto bresaola e tacchino che sono meno salati e a basso contenuto di grassi, usa poco sale e guarda sempre l'etichetta prima di acquistare.

6. Sintomi psicologici che ti bloccano ugualmente nonostante fai tutto correttamente

Molte volte mi sono trovato davanti a persone bloccate da fattori psicologici, per delle convinzioni errate che avevano sul modo di vedersi.

Ecco un consiglio molto importante che ti fa finalmente uscire nella fase di stallo fisico e psicologico, se questo è il tuo caso.

Non desiderare mai il corpo di qualcun altro, qualsiasi sia il tuo obiettivo, ridurre il grasso addominale, avere pancia piatta, avere addominali scolpiti, dimagrire e aumentare la massa muscolare non desiderare mai il corpo di qualcun altro, concentrati sul tuo, ognuno di noi sviluppa in base alla propria genetica.

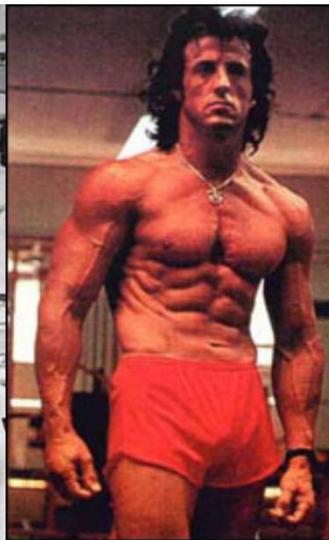
Ogni tipo di corpo ha i suoi vantaggi ed ognuno con il giusto sistema può ottenere risultati straordinari.

Ecco alcuni personaggi famosi che hanno sviluppato un corpo perfetto in base alla loro genetica.

Arnold Schwarzenegger



Sylvester Stallone



Jay Cutler



Mesomorfo

Ectomorfo

Endomorfo

Come puoi appiattire la pancia o scolpire il tuo addome al massimo, allenandoti correttamente in base al tuo tipo di corpo?

Quello che hai appreso in questa guida ti ha fatto capire a quale tipo di corpo appartieni e cosa è giusto fare, per ottenere ottimi risultati.

Ma hai ancora bisogno di implementare tutto correttamente.

La mia specializzazione è farti capire i migliori esercizi da fare, con le giuste serie e ripetizioni per il tuo tipo di corpo.

Dovrai conoscere tutti gli esercizi specifici che sono adatti al tuo tipo di corpo e tutti i consigli alimentari specifici per ottenere i massimi risultati sfruttando tutto il tuo vero potenziale.

Scoprirai cosa non sbagliare nella tua alimentazione e quali cibi sono essenziali per ottenere i massimi risultati.

Conclusione: cosa devi fare adesso?

Sei interessato/a ad approfondire l'argomento e iniziare a fare sul serio per trasformare la tua pancia in un Addome Piatto e Scolpito?

Credo proprio di sì! Ne sono convinto.

E ora dimmi: QUANTO E' GRANDE IL TUO DESIDERIO di avere un Addome Piatto e Scolpito? Sicuramente tanto, altrimenti non saresti qui a leggere questo Ebook.

Bene, ma per trasformare questo tuo desiderio in realtà hai bisogno di due cose:

UN PIANO E L'AZIONE. Il piano te lo do io, ma tu dovrai metterci l'azione!

Quindi: voglio essere sincero con te, non mi piace prendere in giro la gente.

Scaricando questo Ebook, sei iscritto nella mia mail list, da qui in avanti riceverai delle email da me personalmente (Rosario Lo Magno).

la prima domani, e poi ogni 2-3 giorni, ma è importante che tu le apri, perché ti fornirò tante informazioni gratuite, articoli e Ebook su allenamento Addominale, Pancia Piatta e Riduzione del grasso Addominale in tempi Record, e in più consigli utili e tecniche di allenamento applicate in base al tuo tipo di corpo, e molto altro.

Il mio Sistema (Try Body), è un allenamento mirato in base al tuo tipo di somatotipo, come hai letto in questo Ebook.

Ovviamente riceverai anche delle offerte dei miei prodotti, che sono realizzati e studiati sia per un allenamento da fare in palestra, o anche tranquillamente a casa tua, o dove preferisci.

A questo punto puoi decidere di cancellarti della mia mail list, o seguirmi in questo grande percorso.

Vuoi conoscermi meglio?

Nella pagina successiva troverai i miei contatti.

Contatti:

Il mio blog dove troverai molti articoli interessanti

condivisi da migliaia di persone ->> www.trainersbody.it

Cosa dicono di me: alcune ->> [Testimonianze](#)

E-mail Info@trainersbody.it

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)



A presto!

Rosario Lo Magno



Ps: in caso vuoi iniziare subito,

qui trovi uno dei miei prodotti in promozione - il 70% ==> [Addome fast Effect](#)

un altro prodotto che ho lanciato da poco - il 50% ==> [Pancia Piatta Subito](#)